

Flan aux asperges

Entrée



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :35 min

Temps de cuisson/repos :40 min

Calories par portion : 302 Kcal

Charge glycémique par portion: 0.112

Les ingrédients

- 4.0 u Oeuf
- 200.0 gr Asperge blanche
- 250.0 gr Crème Fraiche 30pc
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Préparation des asperges

Les éplucher dans la longueur du pied vers la tête avec un économiseur. Les faire blanchir dans 1 L d'eau bouillant et salée pendant 30 min (vérifier la cuisson avec une pointe de couteau). Puis les passer à la passoire et les laisser égoutter au moins 20min.

Conseil pratique: Vous pouvez aussi utiliser des asperges en boîte, dans ce cas compter: 2 bocaux.

Préchauffer le four à 180°C

Préparation des flans

Bien égoutter les asperges et les presser pour en extraire toute l'eau.

Dans un mixeur (c'est indispensable sinon les fils des asperges ne seront pas réduits), mettre les asperges, les oeufs entiers, la crème fraîche et du sel et du poivre. Mixer 30 secondes jusqu'à l'obtention d'une crème onctueuse.

Beurrer 4 ramequins, farinez-les légèrement y verser la préparation.

Cuisson

Enfournez au bain-marie et faire cuire pendant 40 minutes environ

Présentation

Servir tiède avec un coulis de tomate maison.